



# بانوی شاغل

بایسته‌ها و تکنیک‌های کاربردی برای بانوان شاغل ایرانی

سیده عفت حسینی

## فهرست

مقدمه ..... ۹

دییآچه ..... ۱۱

### (۱) بانوی شاغل؛ دیروز، امروز، فردا

بانوی شاغل ..... ۱۶

### (۲) انگیزه‌های اشتغال زنان

یک) اهمیت و ارزشمندی کار از منظر زنان ..... ۲۳

دو) اهمیت مشارکت اجتماعی ..... ۲۵

الف) افزایش حس مسئولیت‌پذیری ..... ۲۷

ب) تقویت روحیه همدلی در جامعه ..... ۲۷

ج) تقویت روحیه کار گروهی ..... ۲۸

سه) کمک به حفظ پویایی و نشاط خانواده ..... ۲۹

چهار) حفظ سنگر علمی و فکری ..... ۳۱

پنج) پاسخ به نیاز خود و جامعه ..... ۳۳

- شش) فرصتی برای ابراز توانمندی‌ها ..... ۳۴
- هفت) رشد شخصیت و شکل‌گیری هویت اجتماعی ..... ۳۶

### ۳) اشتغال زنان: خط قرمزها

- یک) مناسب نبودن شغل با روحیات و جسم زن ..... ۴۰
- دو) عقب نماندن از قافله ..... ۴۲
- سه) گریز از محیط یکنواخت خانه ..... ۴۴
- چهار) تعارض‌های نقشی (همسراری، فرزندپروری) ..... ۴۴
- الف) چند راهکار طلایی ..... ۴۶
- ب) توصیه‌ای به مردان ..... ۴۷
- ج) راهکاری دیگر ..... ۴۷

### ۴) حرف‌های درگوشی با زنان

- یک) جابه‌جایی نقش‌ها ..... ۵۰
- دو) از دست رفتن فرصت تأهل و ازدواج ..... ۵۱
- سه) خطری برای اقتصاد خانواده ..... ۵۲
- چهار) آلودگی جسمی-روانی ..... ۵۲
- پنج) بروز مشکلات عاطفی و تحصیلی برای فرزندان ..... ۵۳

### ۵) ورود آقایان ممنوع (شغل‌های اختصاصی زنان)

- یک) تعلیم و تربیت ..... ۵۷
- دو) پزشکی و تخصص‌های مرتبط، مامایی و پرستاری ..... ۵۸
- الف) پرستاری ..... ۵۸
- ب) پزشکی ..... ۵۹



- ج) مامایی ..... ۶۰
- سه) خیاطی، آشپزی و سایر مشاغل هنری زنانه ..... ۶۱

### ۶) نکته‌های مدیریتی برای زنان شاغل

- یک) مدیریت ذهن (چند شاه‌کلید) ..... ۶۴
- الف) شناخت افکار و هیجان‌های خود ..... ۶۵
- ب) آگاهی ..... ۶۵
- ج) دقت ..... ۶۵
- د) اعتماد به خود و هستی ..... ۶۶
- دو) مدیریت زمان ..... ۶۶
- الف) شناخت زمان و درک ارزش آن ..... ۶۷
- ب) تعیین اهداف ..... ۶۷
- ج) مشخص کردن اولویت‌های خود ..... ۶۸
- د) تقسیم عادلانه کارها ..... ۶۸
- ه) برنامه‌ریزی ..... ۶۹
- و) اختصاص زمانی به خود ..... ۷۰
- ز) یادگیری مهارت نه گفتن ..... ۷۰

### ۷) زنان شاغل باید چگونه باشند؟

- یک) ویژگی‌های زن شاغل در خانه ..... ۷۲
- دو) ویژگی‌های یک زن شاغل در محل کار ..... ۷۳
- الف) ویژگی‌های روحی روانی ..... ۷۳
- ب) ویژگی‌های اجتماعی ..... ۷۴

۸) یک کلام ختم کلام؛ زنان شاغل را باور کنیم

۸۱) ..... راهکارهایی برای باور کردن زنان شاغل

۸۱) ..... الف) تغییر دادن سرفصل‌های آموزشی دختران و پسران

۸۲) ..... ب) بالا بردن سطح آگاهی و درک اجتماعی زنان

۸۲) ..... ج) غنی‌سازی اوقات فراغت و بیکاری دختران جوان

۸۵) ..... نتیجه‌گیری

۸۷) ..... کتاب‌نامه



## مقدمه

در این نوشتار به بررسی بایسته‌های اشتغال زنان پرداخته شد و با بررسی انگیزه‌های زنان از ورود به بازار کار، به برخی از مهم‌ترین خطوط قرمزی که زنان شاغل باید مدنظر قرار دهند، اشاره شد.

ازجمله انگیزه‌های زنان شاغل از ورود به بازار کار می‌توان به اهمیت و ارزشمندی نفس کار از منظر آنان، اهمیت مشارکت اجتماعی، حفظ پویایی و نشاط خانواده، حفظ سنگر علمی و فکری جامعه، پاسخ به نیاز خود و جامعه، فرصتی برای ابراز توانمندی‌ها و رشد شخصیت و شکل‌گیری هویت اجتماعی اشاره کرد.

ازجمله موارد الزامی که زنان به هنگام انتخاب شغل باید از آن دوری کنند، مناسب نبودن شغل با روحیات آنان، فرار از محیط یکنواخت خانه، عقب نماندن از قافله و تعارض‌های نقشی است. این‌طور نیست که شغل

زنان برای آنان همواره مفید واقع شود.

برخی مواقع مشکلاتی همچون جابه‌جایی نقش‌ها، از دست رفتن فرصت تأهل و ازدواج خوب و بیماری‌های جسمی و روانی برای زنان شاغل پدید می‌آید که با اجرای برخی تکنیک‌ها نظیر مدیریت ذهن و زمان می‌توانند بر آن‌ها فائق آیند.

